

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI  
DIRI (*SELF REGULATED LEARNING*) SISWA SMP**

**Tesis**

**Minat Utama Psikologi Pendidikan**



Diajukan Oleh :

**JUNI AMBARSARI, S.Psi**

**T 100 145 003**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2017**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI  
DIRI (*SELF REGULATED LEARNING*) SISWA SMP**

**TESIS**

**Untuk Menyusun Tesis Program Magister Psikologi Profesi  
Minat Utama Bidang Psikologi Pendidikan**

Diajukan Oleh :

**JUNI AMBARSARI, S.Psi**

**T 100 145 003**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

### EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATED LEARNING*) SISWA

Oleh:

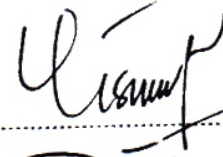
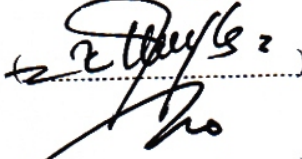
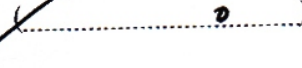
**JUNI AMBARSARI, S. Psi**

T 100145003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Hari Kamis, 19 Oktober 2017  
Dan dinyatakan telah terpenuhi syarat

Dewan Penguji

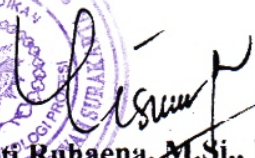
1. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog  
(Pembimbing Utama)
2. Dra. Zahretul Uyun, M.Si  
(Pembimbing Pendamping)
3. Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog  
(Penguji Tamu)

()  
()  
()

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi

()  
(Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog)

Ketua Magister Psikologi Profesi

()  
(Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog)

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI DIRI  
(SELF REGULATED LEARNING) SISWA SMP**

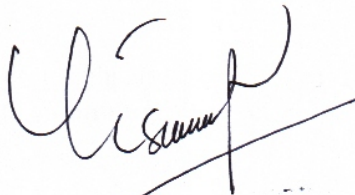
Diajukan oleh :

**JUNI AMBARSARI, S.Psi.**

**T. 100 145 003**

Telah disetujui oleh :

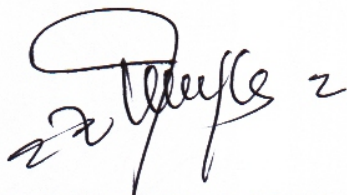
Pembimbing Utama



**(Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog)**

**Tanggal 24 Oktober 2017**

Pembimbing Pendamping



**(Dra. Zahrotul Uyun, M.Si.)**

**Tanggal 23 Oktober 2017**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI DALAM  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI DIRI  
(SELF REGULATED LEARNING) SISWA**

Yang diajukan leh:  
**JUNI AMBARSARI, S. Psi**  
T 100145003

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 31 Oktober 2017

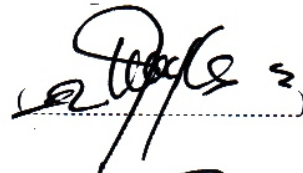
Dan dinyatakan telah terpenuhi syarat

Dewan Penguji

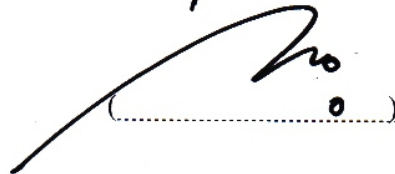
1. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog  
(Pembimbing Utama)

()

2. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si  
(Pembimbing Pendamping)

()

3. Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog  
(Penguji Tamu)

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



(Dr. Moordiningsih, M.Si., Psikolog)

Ketua Magister Psikologi Profesi



(Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog)



## SURAT PERNYATAAN

*Bismillahirrohmaanirrahiim*

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Juni Ambarsari , S.Psi.  
Tempat, tanggal lahir : Karanganyar, 11 Juni 1991  
NIM : T. 100 145 003  
Fakultas/Jurusan : Psikologi / Magister Psikologi Profesi  
Judul : Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Dalam  
Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Regulasi  
Diri (*Self Regulated Learning*) Siswa SMP.

Dengan ini saya mengatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 24 Oktober 2017

Yang menyatakan

A green rectangular stamp with the text "METERAI TEMPEL" at the top, a small Garuda logo, the serial number "T8F99AEF703550767", and the value "6000" followed by "RIBURUPIAH" at the bottom. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Juni Ambarsari, S.Psi.

## **MOTTO**

**"Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui**

**(Q.S AL-BAQARAH: 216)**

**"Sang Sutradara Super itu Maha Baik dan memiliki rahasia yang tak mungkin kita tahu. Kita hanya harus percaya bahwa Allah ta'ala akan memberikan yang terbaik. Itulah jalan Allah, akan indah pada waktunya"**

**(Penulis)**

**" Bertanggung jawab itu adalah suatu bentuk perbuatan bukan kata-kata"**

**(Penulis)**

**"Jangan bangga menjadi Populer, tetapi buat Populer bangga karena diri kita"**

**(020913; 08.35 pm)**

**"Keluarga yang jujur saya sendiri tidak mampu mendeskripsikan dalam suatu kalimat ataupun kata-kata, karena jika kalian berada dalam keluarga ini, saya menjamin kata "terindah" sekalipun tidak mampu melukiskannya"**

**(Psikologi 2009)**

## PERSEMBAHAN

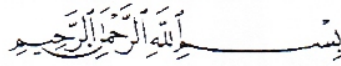
Segala puji bagi Allah yang Maha Baik lagi Maha Penyayang yang telah menganugerahkan segenap kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan setiap lembar demi lembar penyusunan tesis ini untuk menuju kehidupan yang lebih

baik, yang penulis persembahkan untuk :

- ✦ Suami tercinta Muhammad Abdul Aziz dan anak tersayang Jizzy Maheera Ghaniy, terima kasih untuk pengorbanan, dukungan, dan perhatian yang luar biasa selama ini, semoga karya ini akan memberi manfaat kedepan bagi keluarga kecil kita, aamiin.
- ✦ Ibu dan Bapak tercinta, yang telah mendidik dan membesarkan dengan sangat luar biasa serta mengajarkan arti kehidupan dan segala warna-warni dunia yang tak akan habis penulis ucapkan satu persatu
- ✦ Bapak dan Ibu mertua, terimakasih untuk do'a, dukungan, dan perhatian selama ini.
- ✦ Kakak-kakak & Adek-adek (Mbak Iis, Mbak Ida, Mbul, Fa'iz, Elin, Habib, Kayyisa & Ghazi) tersayang, Semoga akan mendapatkan kehidupan yang jauh lebih baik kedepannya.
- ✦ Sahabat-sahabat terkasih seperjuangan Magister Psikologi Profesi Angkatan 11, Terima kasih untuk perhatian, dorongan dan semangatnya. Semoga ilmu yang kita peroleh bermanfaat untuk sesama. Amin



## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan segenap kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penuh cinta tercurah selalu untuk Rasulullah SAW, beserta kerabat, sahabat, dan umatnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian tesis ini tak luput dari bantuan, motivasi, dorongan, dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala cinta dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog selaku pembimbing utama sekaligus sebagai Ketua Program Magister Psikologi Profesi UMS yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukan untuk memberikan perhatian kepada penulis dalam membimbing, memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukan untuk memberikan perhatian kepada penulis dalam membimbing, memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
3. Ibu Dr. Moordiningsih, M.si., Psikolog, selaku penguji tamu dan Dekan Fakultas Psikologi UMS yang bersedia memberikan masukan dan saran kepada penulis demi sempurnanya penulisan tesis ini.

4. Pengelola Magister Psikologi Profesi UMS (Mas Ahmad, Mbak Karin, Mbak Untari, Mbak Ayu, Zulfa) yang memberikan kemudahan, bantuan, dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan di Magister Psikologi Profesi UMS. Terimakasih (Alm) Pak Ngatno, semoga segala kebaikan bapak selama penulis menempuh studi di MPP UMS bernilai kebaikan dan sebagai pemberat timbangan di yaumul akhir nanti, aamiin.
5. Seluruh ibu bapak Dosen dan staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UMS (Pak Jam dkk, yang turut membantu kelancaran penyelesaian studi penulis.
6. Bapak dan Ibu guru dan siswa SMP Muhammadiyah 07 Surakarta terkhusus Pak Arif dan Pak Fajar yang telah memberikan bantuan dan waktunya sehingga penelitian penulis dapat selesai dengan baik.
7. Suami tercinta Muhammad Abdul Aziz & Anak tersayang Jizzy Maheera Ghaniy, terimakasih untuk pengorbanan, motivasi, dan perhatiannya.
8. Ibu, Bapak (Bapak Sahuri dan Ibu Kustini), Terimakasih untuk 22 tahun kebersamaan dan pendewasaan ini, tawa, tangis, dan apapun tentang kalian adalah motivasi luar biasa bagi penulis dalam perjalanan kehidupan, salah satunya adalah penyelesaian dalam tesis ini.
9. Bapak Ibu Mertua serta Kakak & Adek-adek (Mbak Iis, Mbak Ida, Mbul, Fa'iz, Elin, Habib, Kayyisa & Ghazi) terimakasih untuk do'a, dukungan, dan perhatiannya kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Teman-teman Angkatan 11 Magister Psikologi Profesi UMS (Mega, Mbak Amel, dll terimakasih untuk bantuan dan semangatnya.

11. My Besties Populer (Indah, Tami, Mega, Trisna, Mutie, Stevi, Yogel, Ardian, Mamad, Jefri). Terima kasih teruntuk kalian sahabatku yang luar biasa, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi perhatian kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per-satu, terimakasih atas bantuan, dukungan, serta do'anya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan penulis. Meskipun demikian, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

*Amin Ya Rabbal'alamin*

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 4 Oktober 2017

Penulis



## DAFTAR ISI

|  |       |
|--|-------|
| Halaman Sampul .....                           | i     |
| Halaman Judul .....                            | ii    |
| Halaman Persetujuan .....                      | iii   |
| Halaman Pengesahan .....                       | iv    |
| Halaman Pernyataan .....                       | v     |
| Halaman Motto .....                            | vi    |
| Halaman Persembahan .....                      | vii   |
| Kata Pengantar .....                           | viii  |
| Daftar Isi .....                               | xi    |
| Daftar Tabel .....                             | xv    |
| Daftar Grafik .....                            | xvi   |
| Daftar Lampiran .....                          | xvii  |
| Abstraksi.....                                 | xviii |
| Abstract .....                                 | xvix  |
| BAB I     PENDAHULUAN.....                     | 1     |
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1     |
| B. Tujuan Penelitian.....                      | 13    |
| C. Manfaat Penelitian.....                     | 13    |
| D. Keaslian Penelitian.....                    | 15    |
| BAB II     TINJAUAN PUSTAKA.....               | 23    |
| A. Belajar dengan Regulasi Diri .....          | 23    |
| 1. Definisi belajar dengan Regulasi Diri ..... | 23    |

|   |    |
|---|----|
| 2. Aspek-aspek belajar dengan regulasi diri.....  | 25 |
| 3. Faktor-faktor belajar dengan regulasi diri .....   | 26 |
| 4. Strategi belajar dengan regulasi diri.....   | 29 |
| 5. Karakteristik siswa yang memiliki kemampuan belajar<br>dengan regulasi diri. ....                              | 35 |
| 6. Usaha-usaha untuk meningkatkan belajar dengan<br>regulasi diri.....  | 37 |
| B. Pelatihan Manajemen Diri .....   | 45 |
| 1. Pengertian Manajemen Diri .....  | 45 |
| 2. Aspek-Aspek Manajemen Diri .....   | 46 |
| 3. Pelatihan Manajemen Diri.....  | 50 |
| C. Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan<br>Kemampuan Belajar dengan Regulasi Diri Siswa SMP ..... | 60 |
| D. Hipotesis.....   | 71 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....  | 72 |
| A. Identifikasi Variabel .....  | 72 |
| B. Definisi Operasional Variabel .....  | 72 |
| 1. Belajar dengan Regulasi Diri .....   | 72 |
| 2. Pelatihan Manajemen Diri.....  | 73 |
| C. Subjek Penelitian.....   | 74 |
| D. Rancangan Eksperimen .....   | 76 |
| E. Rancangan Intervensi .....   | 77 |
| F. Metode Pengumpulan Data .....  | 84 |



|   |     |
|---|-----|
| 1. Skala Regulasi-Diri Pembelajaran.....      | 84  |
| G. Analisis Data .....                        | 87  |
| 1. Analisis instrumen.....                    | 87  |
| 2. Analisis Data .....                        | 90  |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....             | 92  |
| A. Persiapan Penelitian .....                 | 92  |
| 1. Orientasi kancan penelitian .....          | 92  |
| 2. Persiapan administrasi dan perizinan ..... | 94  |
| 3. Pembuatan alat ukur .....                  | 94  |
| 4. Penyusunan modul .....                     | 96  |
| 5. Uji coba alat ukur .....                   | 97  |
| 6. Uji coba modul pelatihan .....             | 100 |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....               | 101 |
| 1. Penentuan informasi penelitian .....       | 101 |
| 2. Jadwal pengumpulan data .....              | 104 |
| 3. Prosedur pelaksanaan pengumpulan data..... | 104 |
| C. Analisis dan Interpretasi Data .....       | 119 |
| 1. Analisis Kuantitatif .....                 | 119 |
| a. Uji normalitas .....                       | 125 |
| b. Uji homogenitas.....                       | 125 |
| c. Uji hipotesis.....                         | 126 |
| 2. Analisis kualitatif .....                  | 128 |
| a. Analisis Umum .....                        | 129 |

|       |                             |     |
|-------|-----------------------------|-----|
|       | b. Analisis Individual..... | 133 |
|       | D. Pembahasan.....          | 143 |
| BAB V | KESIMPULAN DAN SARAN.....   | 153 |
|       | A. Kesimpulan.....          | 153 |
|       | B. Saran.....               | 154 |
|       | DAFTAR PUSTAKA .....        | 157 |
|       | LAMPIRAN                    |     |

## DAFTAR TABEL

|  |     |
|--|-----|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian .....   | 15  |
| Tabel 2. Rancangan Eksperimen .....  | 72  |
| Tabel 3. Matrik Rancangan Pelatihan Manajemen Diri .....                                   | 80  |
| Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi-Diri Pembelajaran .....                          | 87  |
| Tabel 5. <i>Expert judgement</i> skala belajar dengan regulasi diri .....                  | 95  |
| Tabel 6. <i>Expert Judgement</i> Modul Pelatihan Manajemen Diri.....                       | 96  |
| Tabel 7. Penyebaran Item Skala Belajar dengan Regulasi Diri Sebelum<br>Uji Coba.....       | 98  |
| Tabel 8. Penyebaran Item Skala Belajar dengan Regulasi Diri Setelah<br>Uji Coba.....       | 100 |
| Tabel 9. Subjek Penelitian Pada Kelompok Kontrol dan<br>Kelompok Eksperimen .....          | 103 |
| Tabel 10. Jadwal Pengumpulan Data.....   | 104 |
| Tabel 11. Rangkuman Waktu Sesi Pelatihan .....   | 118 |
| Tabel 12. Perubahan Skor Kemampuan Belajar dengan Regulasi Diri Subjek<br>Penelitian ..... | 122 |
| Tabel 13. Matrik Hasil Wawancara Subjek Terkait Skor <i>Follow Up</i> .....                | 142 |



## DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1. Perbedaan Skor Kemampuan Belajar dengan Regulasi Diri Kelompok  
Eksperimen ..... 120
- Grafik 2. Rerata Skor Kemampuan Belajar dengan Regulasi Diri Kelompok  
Eksperimen dan Kontrol pada *Pretest*, *Posttest*, dan *Follow Up*..... 124

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....   | 166 |
| Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....   | 167 |
| Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian .....   | 172 |
| Lampiran 4 Hasil <i>Expert Judgement</i> Skala Belajar dengan Regulasi Diri..... | 177 |
| Lampiran 5 Hasil <i>Expert Judgement</i> Modul Pelatihan Manajemen Diri .....    | 187 |
| Lampiran 6 Skoring Data Penelitian .....   | 192 |
| Lampiran 7 Reliabilitas & Seleksi Item Skala Belajar Dengan Regulasi Diri.       | 220 |
| Lampiran 8 Skala Penelitian .....  | 224 |
| Lampiran 9 Olah Data Uji Asumsi (Normalitas & Homogenitas).....                  | 240 |
| Lampiran 10 Olah Data Uji Hipotesis.....   | 243 |
| Lampiran 11 Modul Peserta .....  | 247 |
| Lampiran 12 Daftar Hadir Peserta Pelatihan.....                                  | 276 |
| Lampiran 13 Lembar Observasi Pelatihan .....                                     | 284 |
| Lampiran 14 Lembar Observasi Individu .....                                      | 289 |
| Lampiran 15 Lembar Tugas <i>Follow Up</i> .....                                  | 296 |
| Lampiran 16 Dokumentasi Pelatihan .....  | 299 |



## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS PELATIHAN MANAJEMEN DIRI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR DENGAN REGULASI DIRI (*SELF REGULATED LEARNING*) SISWA SMP**

Juni Ambarsari, Lisnawati Ruhaena, Zahrotul Uyun Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi UMS Email: junnietz@gmail.com

#### **Abstrak**

Berdasarkan tahap perkembangannya, siswa SMP seharusnya sudah memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri sehingga hasil belajar lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen diri dalam meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri (*self regulated learning*) siswa SMP. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimental. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas reguler kelas VII & VIII SMP Muhammadiyah 7 Surakarta yang berumur 12 tahun keatas dan berdasarkan hasil *screening* termasuk siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri kurang & sedang berjumlah 36 orang yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive random sampling*. Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan jenis *pretest-posttest control group design*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif berupa wawancara dan observasi serta analisis statistik parametrik dengan T-Test. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai sig (2 tailed) = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan skor kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Sedangkan perbandingan skor *pretest* dengan *posttest* kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP diperoleh nilai Z sebesar -3,3638<sup>a</sup> dengan probabilitas (p) 2-tailed sebesar 0,000. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri efektif untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan regulasi diri siswa SMP.

**Kata Kunci:** Manajemen Diri .Kemampuan Belajar, Regulasi Diri

## ABSTRACT

### THE EFFECTIVENESS OF SELF-MANAGEMENT TRAINING FOR IMPROVING THE ABILITY SELF REGULATED LEARNING JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT

Juni Ambarsari, Lisnawati Ruhaena, Zahrotul Uyun Magister Psikologi Profesi  
Fakultas Psikologi UMS Email: junnietz@gmail.com

#### Abstract

*Based on the stage of development, junior high school students should already have the self regulated learning. This study aims to test the effectiveness of self-management training in improving ability of self regulated learning in junior high school students. This research was an experiment Quasi research. Subjects in this research are regular class students of class VII & VIII SMP Muhammadiyah 7 Surakarta who are aged 12 – 14 years old and have ability of self regulated learning in less category based on result of screening test. Total number of subjects are 36 people which divided into two groups namely the control group (18 students) and experiment group (18 students). The sampling technique used in this research is purposive random sampling. This research design used experimental design with pretest-posttest control group design. Analysis method used in this research is using descriptive analysis of interview and observation showed parametric statistical analysis with T-Test. There is a significant difference in the score of learning ability with self-regulation of junior high school students between the control group and the experimental group (t-test score: -6,512, (p)<0,05 with mean score kontrol group 132,39 and experiment group 157,17). While comparing pretest score with posttest ability self regulated learning of junior high students obtained Z -3,3638a, (p)<0,05 and mean score pretest 129,61 and mean score posttest 157,17. Based on the results of research conducted shows that self-management training is effective to improve ability self regulated learning of junior high school students.*

*Keywords: Self Management. Study Skills, Self Regulation*